



**ÄRZTEHAUS**  
*in der alten Druckerei*



**ÄRZTEHAUS**  
*in der alten Druckerei*

### SPRECHZEITEN

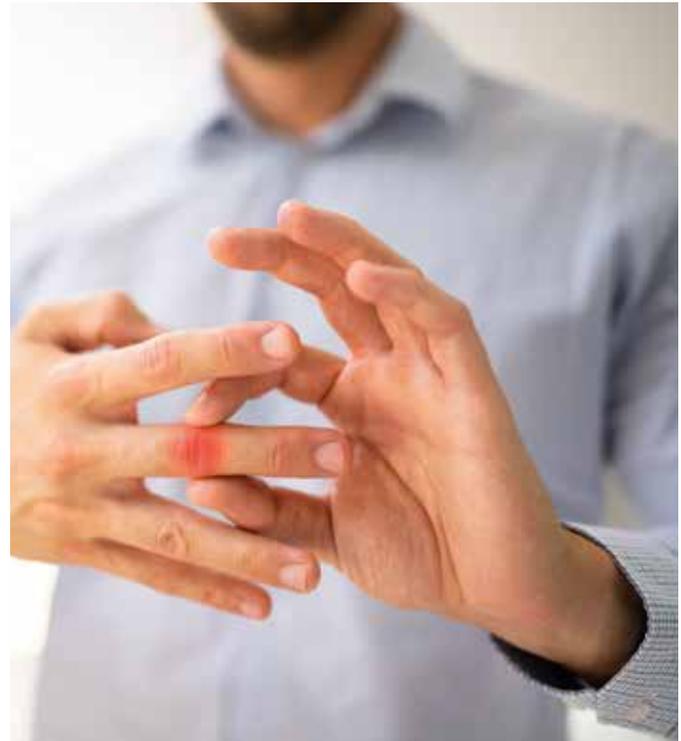
Mo, Di, Do:  
8:00 – 16:00 Uhr

Mi, Fr:  
8:00 – 13:00 Uhr

Bülowstraße 5  
46562 Voerde

Telefon: 0281/44440  
[info@aerztehaus-voerde.de](mailto:info@aerztehaus-voerde.de)

[www.aerztehaus-voerde.de](http://www.aerztehaus-voerde.de)



## GICHTANFALL

Informationen und konservative Therapie  
gemäß der WHO-Richtlinien

## Was ist ein Gichtanfall?

Ein Gichtanfall ist eine schmerzhafte Form von Arthritis, die durch eine Ansammlung von Harnsäurekristallen in den Gelenken verursacht wird. Typischerweise betroffen sind das Großzehengrundgelenk, aber auch andere Gelenke können betroffen sein. Die Symptome umfassen plötzliche und extreme Schmerzen, Schwellungen, Rötungen und Wärmegefühl im betroffenen Gelenk.

### • Entzündungshemmende Medikamente

Nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente (NSAIDs) wie Ibuprofen, Naproxen oder Indomethacin werden häufig verschrieben, um Schmerzen und Entzündungen während eines Gichtanfalls zu lindern. Sie helfen, die Symptome zu reduzieren und die Beweglichkeit des betroffenen Gelenks zu verbessern.

### • Kortikosteroide

In einigen Fällen können kortikosteroidhaltige Medikamente wie Prednison oral oder als Injektion in das betroffene Gelenk verabreicht werden, um Entzündungen und Schmerzen zu lindern, insbesondere wenn NSAIDs nicht vertragen werden oder nicht wirksam sind.

### • Erhöhte Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vorzugsweise in Form von Wasser, kann helfen, die Harnsäureausscheidung zu erhöhen und die Kristallablagerung in den Gelenken zu verringern.

### • Schonung des betroffenen Gelenks

Ruhe und Schonung des betroffenen Gelenks können dazu beitragen, die Entzündung zu verringern und die Genesung zu beschleunigen. Vermeiden Sie es, das Gelenk übermäßig zu belasten oder zu bewegen, um weitere Schäden zu verhindern.

## Ernährungshinweise

### Vermeidung von purinhaltigen Lebensmitteln:

Lebensmittel, die reich an Purinen sind, können den Harnsäurespiegel erhöhen und Gichtanfälle auslösen oder verschlimmern. Dazu gehören rotes Fleisch, Innereien (z. B. Leber, Nieren), Meeresfrüchte, bestimmte Fischarten (z. B. Sardinen, Makrelen), alkoholische Getränke (insbesondere Bier) und stark zuckerhaltige Lebensmittel.

### Einschränkung von alkoholischen Getränken:

Alkohol, insbesondere Bier, kann den Harnsäurespiegel erhöhen und die Häufigkeit von Gichtanfällen erhöhen. Es wird empfohlen, den Alkoholkonsum zu reduzieren oder ganz zu vermeiden, um das Risiko von Gichtanfällen zu verringern.

### Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:

Trinken Sie viel Wasser, um die Harnsäureausscheidung zu erhöhen und die Bildung von Harnsäurekristallen in den Gelenken zu verringern.

### Gesunde Ernährung:

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß ist, kann helfen, das Risiko von Gichtanfällen zu verringern und die allgemeine Gesundheit zu verbessern.

**Die Einhaltung dieser konservativen Therapieansätze und Ernährungshinweise kann dazu beitragen, Gichtanfälle zu lindern, zukünftige Anfälle zu verhindern und die Lebensqualität für Menschen mit Gicht zu verbessern. Es ist jedoch wichtig, individuelle Anpassungen mit einem Arzt oder Ernährungsfachmann zu besprechen, um die bestmögliche Behandlung zu erhalten.**